



اليوم الرياضي للدولة  
National Sport Day

# اليوم الرياضي الوطني

بروتوكول الرعاية الصحية وتدابير الصحة العامة

وزارة الصحة العامة

فبراير ٢٠٢٢



اليوم الرياضي الوطني  
بروتوكول الرعاية الصحية وتدابير الصحة العامة  
وزارة الصحة العامة  
فبراير 2021

V2

**نطاق هذه الوثيقة:**

تهدف هذه الوثيقة إلى تقديم إرشادات حول أفضل السبل لإقامة النشاطات الرياضية الآمنة المصاحبة لليوم الرياضي وسط جائحة كوفيد-19، ولا سيما اتخاذ تدابير فعالة للصحة العامة لحماية صحة المشاركين والمتفرجين والمنظمين عن طريق الحد من مخاطر انتقال الوباء قبل الحدث وأثناءه وبعده.

**أماكن التدريب والتحضير لليوم الرياضي:**

- تكون جميع النشاطات الرياضية هذا العام فردية فقط بحيث لا يزيد عدد اللاعبين المشاركين عن 4 أشخاص فقط. وفي حال زيادة العدد عن شخص واحد فعليهم الالتزام بالتباعد بحيث لا يقل عن 3 أمتار.
- يجب أن تتم جميع الأنشطة قبل اليوم الرياضي أثناء التدريب والإعداد، وخلال الحدث نفسه بالكامل في أماكن خارجية مفتوحة. الأنشطة في الأماكن المغلقة محظورة تماما.
- يجب على المنظمين والمشاركين في النشاطات والمتفرجين الالتزام الكامل بجميع الإجراءات الصحية وخاصة المتعلقة بلبس الكمامات في جميع الأوقات باستثناء أثناء ممارسة الرياضات الفردية الشديدة التي قد تمنع التنفس أثناء الممارسة لكن تستخدم أثناء الرياضات الخفيفة مثل المشي وكذلك الإجراءات الأخرى مثل التباعد الجسدي

- الأمّن وتنظيف الأيدي وغيرها من إجراءات فرضتها وزارة الصحة العامة للحد من انتشار الفيروس المسبب لمرض كوفيد-١٩.
- سيصل المشاركون إلى أماكن التدريب أو الإعداد أو للمشاركة في الفعاليات في سياراتهم الخاصة أو في سيارات الأجرة بحيث لا يزيد الركاب في كل مركبة عن 4 أشخاص بما في ذلك السائق. ويجب على الجميع ارتداء كمامات الوجه أثناء النقل كذلك.
  - تغلق جميع أجهزة التدريب الرياضية في الحدائق ومسارات الرياضة وجميع الأماكن الأخرى توافقا مع قرارات وزارة الصحة العامة.
  - بمجرد وصول المشاركين إلى مكان النشاط، يجب تجنب التفاعل والتقارب الوثيق والقريب مع الأشخاص الآخرين ويجب الحفاظ على مسافة آمنة طوال الوقت.
  - ونصح بتجنب مصافحة أو معانقة أو تقبيل الآخرين في جميع الأوقات.
  - يجب الحفاظ على المسافة الآمنة التي لا تقل عن ٣ أمتار بشكل صارم طوال الوقت أثناء التدريب والاستعدادات وأثناء النشاط نفسه. ويُنصح المشاركون أثناء التحدث إلى المشاركين الآخرين أو الموظفين أو غيرهم بالحفاظ على مسافة ٣ أمتار أثناء التواجد بالقرب من الآخرين وتجنب المقابلة وجها لوجه.
  - من الإجراءات الصحية كذلك، عدم مشاركة المشاركين الملابس أو المناشف أو قطع الصابون أو غيرها من الأدوات أو الأشياء الشخصية فيما بينهم، ويجب عليهم استخدام عبوات الشرب الخاصة بهم وعدم مشاركتها مع الآخرين. وغسل اليدين كثيرًا بالماء والصابون أو استخدام معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول كبديل. يجب أن تكون محطات معقمات اليد متاحة في جميع أنحاء أماكن النشاط الرياضي.
  - يجب تذكير وتأکید المشاركين والمتفرجين بالالتزام بالإجراءات الصحية وخاصة التباعد الجسدي ولبس الكمامات. كما يجب تجنب استخدام المشاركين للاستحمام وغرف تغيير الملابس في جميع الأماكن
  - على جميع المشاركين تنزيل تطبيق "احتراز"، ويسمح بالدخول فقط لمن تظهر لديهم الحالة خضراء
  - ضمان تنظيف وتطهير جميع المساحات والأسطح المستعملة بشكل دوري
  - توفير وسائل التذكير المرئية والمواد التوعوية الصحية مثل اللافتات أو الملصقات
  - توفير منطقة لعزل أي شخص تظهر عليه أعراض كوفيد-١٩، وإخطار مسؤولي الصحة.



## الحجر الصحي في الفندق:

- في حال وجود مشاركين دوليين أو ضيوف من خارج دولة قطر من أي جهة، فيلزم الدخول في حجر صحي فندقي حسب بروتوكول الحجر الصحي في الدولة في حينها.
- سيتطلب أخذ عينة من القادمين لإجراء فحص كوفيد-19 عند الوصول وبعد 6 أيام من الوصول.
- وعند الوصول إلى الفندق، سيخضع الضيوف لفحص حراري ومن المحتمل أن تتم مقابلتهم وفحصهم بحثًا عن أعراض وعلامات محتملة للمرض وإذا تبين أن المشارك يعاني من أعراض (حمى، وسعال، وأعراض تشبه أعراض الأنفلونزا ... إلخ) أو تظهر عليه أعراض وعلامات أخرى للمرض، فسيتم تقييمه من قبل طاقم طبي في أقرب مرفق رعاية صحية أو قسم الطوارئ، كما يمكن أن يُحال كذلك إلى مستشفى معين لإجراء مزيد من الفحص والتقييم والعلاج إن لزم وفقًا لحالته
- لن يُسمح للمشاركين الذين ثبتت إصابتهم بكوفيد-19 بالمشاركة ما لم يكونوا قد تعافوا تمامًا، أي بعد مرور 14 يومًا من التشخيص وما لا يقل عن 5 أيام من اختفاء أي أعراض.

## اختبار الكوفيد-19

- يجب على جميع المشاركين في الفعاليات حسب الاقتضاء تقديم شهادة خلو من كوفيد-19 بإجراء اختبار RT-PCR سلبي أو اختبار مكافئ آخر (والذي يجب أن يتم إجراؤه في غضون 72 ساعة قبل المشاركة في الفعالية)
- يتم إجراء اختبار RT-PCR أو ما يعادله باستخدام مسحة الأنف الوسطى، وسيتم إجراء الاختبار في مؤسسة حمد الطبية أو المختبر المرجعي الوطني
- لن يُسمح للمشاركين الذين ثبتت إصابتهم بكوفيد-19 بالمشاركة ما لم تعافوا تمامًا، أي بعد مرور 14 يومًا من التشخيص وما لا يقل عن 5 أيام من اختفاء أي أعراض وعلامات لمرض كوفيد-19 أو انقضاء 10 أيام من نتيجة اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR إيجابيًا لدى شخص بدون أعراض.
- سيؤدي رفض المسح من أجل PCR أو اختبار معادل إلى الفصل من المشاركة في التدريب على الحدث والحدث نفسه.

## وسائل النقل:

- في حالة وصول المشاركين في حافلة، يجب نقل المشاركين في مجموعات صغيرة لتجنب انتشار العدوى والحفاظ على مسافة 1.5 متر في جميع الأوقات بحد أقصى 25 راكبًا في حافلة سعة 50 راكبًا. في حالة وصول المشاركين في سيارات خاصة، يكون الحد الأقصى لعدد الركاب وفقًا لإرشادات وزارة الصحة العامة هو 4 أشخاص.
- سيطلب من المشاركين ارتداء الكمامات طوال الفترة بأكملها في مركبات النقل، وفي أوقات أخرى باستثناء التمرين.

## تقديم الطعام:

- تقديم وجبات الطعام في جميع الأماكن العامة وفقًا لإرشادات وزارة الصحة العامة فيما يتعلق بالمطاعم وتقديم الغذاء. يُسمح فقط بالوجبات الجاهزة أو المعبأة أثناء الاستعدادات والتدريب وأثناء النشاط الفعلي وتكون المسافة مترين بين طاولات الطعام في جميع الاتجاهات مع ما لا يزيد عن 4 أشخاص على نفس الطاولة وبوجود مسافة 1.5 متر بين الأشخاص على نفس الطاولة.
- منافذ بيع الطعام في المكان مقصورة على الوجبات الجاهزة في عبوات يمكن التخلص منها. كما يكون تناول الطعام في الأماكن الخارجية المفتوحة في الهواء الطلق.
- يجب أن تكون المسافات بين الأشخاص في صفوف الانتظار للحصول على الوجبات الحد الأدنى من التباعد الجسدي البالغ 1.5 متر - وتوضع علامات أرضية تحدد أماكن الوقوف، لضمان الامتثال. ويجب توفير الموظفين أو المتطوعين لمراقبة وضمان الامتثال لهذه الإجراءات. كما أنه يمنع تقديم طعام البوفيه في أي مكان

## الفعاليات الرياضية:

- يجب على جميع المشاركين الحفاظ على مسافة آمنة لا تقل عن 3 أمتار أثناء الفعاليات وأثناء التدريب.
- الكمامات إلزامية ويجب ارتداؤها طوال الوقت باستثناء أثناء النشاط الرياضي نفسه.
- ممنوع التهاتف، ولا الجوقة الحية، ولا يسمح بالغناء الحي الجماعي أثناء التدريب أو الفعاليات.
- يجب توفير حزم الوقاية الفردية للمشاركين التي تحتوي على:

- عبوات شخصية صغيرة من المناديل الورقية والأكياس البلاستيكية للتخلص من المناديل
- كمادات طبية لارتدائها
- عبوات صغيرة من المناديل المطهرة لليد التي تحتوي على الكحول أو معقم اليدين

### تدابير الصحة العامة الأخرى:

- يحتاج المشاركون إلى ضمان مسافة جسدية تبلغ 1.5 متر ومنع التجمع وجه لوجه وتجنب المصافحة والعناق والتقبيل والاتصال العام بين الأشخاص. وعند الجلوس، يجب على الأشخاص الحفاظ على المسافة الآمنة المطلوبة في أي وقت وفي أي مكان أثناء الفعاليات.
- وضع حاويات باغظية للتخلص من المناديل المستعملة متوفرة في جميع الحافلات وفي جميع المرافق وفي الأماكن التي يجلس فيها الجمهور.
- في حال شعور أي مشارك بالمرض يتوجب عليه ألا يأتي إلى أماكن الفعالية أو التدريب، ويتم إبلاغه على ضرورة مراجعة أقرب مركز صحي.
- يوصى بشدة بإجراء الاجتماعات إن وجدت قبل الحدث عبر الإنترنت. وإذا اعتبرت الاجتماعات بالحضور الشخصي أمرًا لا مفر منه، فمن الأفضل أن تتم في الأماكن الخارجية المفتوحة إن أمكن مع الحفاظ على مسافة آمنة تبلغ 1.5 متر والالتزام بلبس الكمادات للجميع طوال فترة الاجتماعات. إذا كان الاجتماع الداخلي مطلوبًا، فيجب ألا يتضمن الاجتماع أكثر من 15 مشاركًا في الاجتماع في وقت واحد مع ارتداء كمادات الوجه والتباعد الجسدي الآمن. التجمعات الاجتماعية ممنوعة منعًا باتًا خلال النشاطات المقامة.
- يجب التأكد من وجود لافتات صحية جيدة في جميع الأماكن، وغرف التحضير، والمراحيض، ومرافق التدريب والنشاطات، وما إلى ذلك.
- يجب أن يتأكد موظفو فريق اللجان الوطنية المشرفة والمتطوعون من إطلاع فرقهم والمتطوعين على البروتوكولات الخاصة بحالات كوفيد-19 المشتبه بها والمؤكد، وحول تدابير الوقاية من العدوى ومكافحتها، ومكان العثور على مزيد من المعلومات أو البحث عنها.

### الحضور والجمهور:

- لا يُسمح بحضور الجمهور للنشاطات الرياضية أثناء اليوم الرياضي.

- ويستثنى من ذلك فقط المجموعات العائلية من نفس المنزل عند الجلوس معاً إما على المدرجات المفتوحة إن وجدت أو في الهواء الطلق، ولكن مع ضمان مسافة ٢ متر كحد أدنى من العائلات الأخرى في جميع الاتجاهات.
- يجب التحقق من تحميل تطبيق "احتراز"، والتحقق من أن الحالة خضراء للسماح بالدخول الى المدرجات أو أماكن تواجد الجمهور.
- يجب التأكد بالكشف عن الفحص الحراري للموظفين والرياضيين والعامّة، عند دخولهم الى منطقة المدرجات ومنع مشاركة من تبلغ درجة حرارته أكثر من 37.8 درجة مئوية.
- يمنع الازدحام على مداخل المدرجات المفتوحة.
- يجب التأكد من تجنب الازدحام أثناء الدخول أو الخروج من مناطق الجمهور مع الحفاظ على مسافة آمنة طوال الوقت.
- يجب على جميع المتفرجين ارتداء كمامات الوجه طوال الوقت.
- يمنع التدخين في المدرجات والأماكن العامة.
- ويجب اعتماد غرف ومناطق التدخين المحددة والموافقة عليها من قبل الإدارة المختصة في وزارة الصحة العامة.
- يجب عدم تشجيع الفئات غير المحصنة بما في ذلك الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عامًا والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة وذوي الإعاقة، عن حضور أماكن إقامة النشاطات إذا تواجد الجمهور من أجل سلامتهم.
- كما يجب التأكد من وضع اعتبارات خاصة للفئات الضعيفة إذا كان حضورهم أمراً لا مناص منه، والتأكد من المحافظة على المجموعات الضعيفة آمنة ومحمية طوال الوقت مع الالتزام الصارم بتدابير الصحة العامة.
- ممنوع البصق والتهاف والجوقة حية والغناء من قبل الجمهور لأن هذه الأمور يمكن أن تنشر الفيروس.
- قد تقرر السلطات الصحية الممثلة في وزارة الصحة العامة، في أي وقت بناءً على مستوى انتشار العدوى في المجتمع، إقامة الحدث خلف أبواب مغلقة إذا لزم (بدون جمهور) أو حتى التوصية بتأجيل الحدث إذا لزم الأمر ذلك.
- لمزيد من المعلومات الصحية والوقائية العامة يمكن توجيه الاستفسارات إلى وزارة الصحة العامة - بما في ذلك الاستفسارات وقضايا الامتثال المتعلقة بالمتطلبات المذكورة أعلاه.





/MOPHQatar



/MOPHQatar



/MOPHQatar



[www.moph.gov.qa](http://www.moph.gov.qa)

